

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 1 Московского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена и принята
Педагогическим Советом
ГБДОУ детского сада №1
Московского района Санкт-Петербурга

Протокол от 30.08.2024 № 1

Утверждено
Приказ от 30.08.2024 № 32
Заведующий ГБДОУ детский сад №1
Московского района Санкт-Петербурга
_____ А.В. Михайлина

Дополнительная общеразвивающая программа
«Художественная гимнастика»

Срок реализации 2 года
Возраст обучающихся: 3 - 7 лет

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Гуляева Анна Алексеевна

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность программы.

В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, интерес к занятиям любимым делом, раскрываются способности ребёнка.

Художественная гимнастика в детском саду – это прежде всего интерес детей к этому виду спорта, забавные игры, образные этюды, диалог с предметом, в которых ребенок может выразить свое собственное восприятие музыки, свою неповторимость, индивидуальность. В процессе занятий художественной гимнастики развиваются музыкально-пластические способности, двигательные навыки и умения в процессе игрового общения детей с музыкой через движения. Благодаря этому виду спорта дети избавятся от неуклюжей походки, угловатости, излишней застенчивости. Занятия художественной гимнастикой формируют правильную осанку, тренируют координацию движений, гибкость и выносливость, вестибулярный аппарат и также музыкальный вкус. Характерной особенностью проведения упражнений художественной гимнастики является использование элементов и соединений танцевального характера, различных видов бега и прыжков. Выполняя эти упражнения, занимающиеся учатся свободно владеть своим телом, легко передвигаться.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся (воспитанников) в возрасте 3 - 6 лет (младшая, средняя, старшая и подготовительная группы).

Уровень освоения: общекультурный.

Объем и срок усвоения: 2 года

Цель программы: формирование интереса у детей к занятиям художественной гимнастикой, всестороннее совершенствование двигательных способностей, развитие выносливости, гибкости, укрепление здоровья.

Задачи, решаемые при реализации:

Обучающие:

1. Учить правильно выполнять специфические упражнения художественной гимнастики.
2. Учить детей сопоставлять результаты достижений со вложенными усилиями.
3. Познакомить с техникой безопасности при выполнении упражнений с использованием гимнастического оборудования.
4. Способствовать овладению знаниями о здоровом образе жизни, привлечению занимающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Развивающие:

1. Развить всестороннюю физическую подготовленность: аэробную выносливость, быстроту, гибкость, ловкость, силовые и координационные возможности.
2. Развить внимание, воображение, память и мышление средствами физической культуры.
3. Развить познавательный интерес к творческой и исследовательской деятельности в области художественной гимнастики.

4. Развивать музыкальность, творческую самостоятельность.

Воспитательные:

1. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
2. Приобщать ребенка к здоровому образу жизни.
3. Воспитывать чувство трудолюбия, эстетических качеств.
4. Воспитывать интерес к соревновательной деятельности, как способа проверки себя.

Планируемые результаты обучения:

Предметные:

1. Овладение знаниями правил поведения в спортивном зале.
2. Овладение основами теории выполнения упражнений:
 - на гибкость (мост, шпагаты);
 - на равновесие (в «Пассе»);
 - партерная разминка;
 - разминка у опоры;
 - комплексы гимнастических и акробатических упражнений;
 - хореографическая подготовка (танцевальные шаги, позиции рук);
 - правила ТБ при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях.
3. Формирование навыка равновесий, прыжков и вращений
4. Овладение основными понятиями: гимнастика, подвижные игры, здоровый образ жизни, элементы, музыкальность.
5. Формирование начальных навыков гимнастики: позиции ног и рук, выворотность ног, удержание равновесий, прыжков на месте, поворотов, задания на развитие гибкости, партерная разминка, махи, полушпагаты, базовая работа с предметом: прыжки на скакалке, вращение обруча на шее, отбивы с мячом.
6. Формирование навыка вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и характера сделанных ошибок.
7. Формирование умения анализировать и находить ошибки, исправление их.

Личностные:

1. Формирование навыка общения и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
2. Формирование навыка самоконтроля за состоянием здоровья и необходимых гигиенических навыков.
3. Формирование положительных качеств личности и умения управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
4. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении
5. поставленных целей.

Метапредметные:

1. Овладение навыком технически правильно выполнять двигательные действия, использование их в игровой и соревновательной деятельности.
2. Формирование умений обнаружить ошибки при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.
4. Формирование умений управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения: очная

Условия реализации программы:

Данная программа рассчитана на 2 года.

Занятия проводятся 1 академический час (30 мин.) два раза в неделю.

Группы комплектуются из девочек дошкольного возраста 3-7 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям спортом.

Форма организации занятий: групповая/подгрупповая. Количественный состав группы не должен превышать 20 человек.

Формы проведения занятий: беседа, демонстрация, практическое занятие.

Формы организации деятельности: фронтальная (беседа, показ, объяснение).

Для допуска к занятиям занимающиеся должны иметь: справку от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям художественной гимнастикой.

Структура занятий.

Занятие по обучению художественной гимнастикой состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия продолжается до 10 минут. Она включает переключку, разъяснение задач и содержания занятия, ознакомление детей с упражнениями, которые они будут выполнять. В подготовительной части занятия внимание детей должно быть сосредоточено на правильности подготовки к занятиям и на выполнении задач и решения целей занятия.

Основная часть занятия — освоение в заданном пространстве, изучение и выполнение движений, техники выполнения этих движений. Эта часть занятия продолжается в течение до 25-30 минут и делится на два этапа. Первый этап непосредственно сама техника движений с использованием всех обучающих упражнений и методов (продолжительностью от 10 до 15 минут). И второй этап - постепенное снижение нагрузки с использованием игровых моментов и развлечений «полоса препятствий», свободное и самостоятельного закрепления изученного (продолжительностью от 5 до 10 минут).

Заключительная часть занятия включает в себя растяжку, построение, краткое подведение итогов занятия с выделением успехов и неудач, как всей группы, так и отдельных учащихся. Подводя итоги необходимо выделить недостатки и ошибки, которые обязательно надо будет исправлять на последующих занятиях. Эта часть занятия длится до 10 минут.

Кроме дополнительного занятия по художественной гимнастике, с набором необходимых условий, возможно проведение и других форм занятий: соревнования, спортивные праздники, открытые занятия.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество во учебных часов	Режим занятий
Первый	02.09	30.05	36	72	1 академический час 2 раза в неделю
Второй	02.09	30.05	36	72	1 академический час 2 раза в неделю

**Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
«Художественная гимнастика»**

1 год обучения

Цель программы: формирование интереса у детей к занятиям художественной гимнастикой, всестороннее совершенствование двигательных способностей, развитие выносливости, гибкости, укрепление здоровья.

Задачи, решаемые при реализации:

Обучающие:

1. Учить правильно выполнять специфические упражнения художественной гимнастики.
2. Учить детей сопоставлять результаты достижений со вложенными усилиями.
3. Познакомить с техникой безопасности при выполнении упражнений с использованием гимнастического оборудования.

Развивающие:

1. Развить всестороннюю физическую подготовленность: аэробную выносливость, быстроту, гибкость, ловкость, силовые и координационные возможности.
2. Развить внимание, воображение, память и мышление средствами физической культуры.
3. Развить познавательный интерес к творческой и исследовательской деятельности в области художественной гимнастики.
4. Развивать музыкальность, творческую самостоятельность.

Воспитательные:

1. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
2. Приобщать ребенка к здоровому образу жизни.
3. Воспитывать чувство трудолюбия, эстетических качеств.
4. Воспитывать интерес к соревновательной деятельности, как способа проверки себя.

Планируемые результаты обучения:

Предметные:

1. Овладение знаниями правил поведения в спортивном зале.
2. Овладение основами теории выполнения упражнений:
 - на гибкость (мост, шпагаты);
 - на равновесие (в «Пассе»);
 - партерная разминка;
 - разминка у опоры;
 - комплексы гимнастических и акробатических упражнений;
 - хореографическая подготовка (танцевальные шаги, позиции рук);
 - правила ТБ при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях.
3. Формирование навыка равновесий, прыжков и вращений
4. Овладение основными понятиями: гимнастика, подвижные игры, здоровый образ жизни, элементы, музыкальность.

5. Формирование начальных навыков гимнастики: позиции ног и рук, выворотность ног, удержание равновесий, прыжков на месте, поворотов, задания на развитие гибкости, партерная разминка, махи, полушпагаты, базовая работа с предметом: прыжки на скакалке, вращение обруча на шее, отбивы с мячом.
6. Формирование навыка вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и характера сделанных ошибок.
7. Формирование умения анализировать и находить ошибки, исправление их.

Личностные:

1. Формирование навыка общения и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
2. Формирование навыка самоконтроля за состоянием здоровья и необходимых гигиенических навыков.
3. Формирование положительных качеств личности и умения управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
4. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Метапредметные:

1. Овладение навыком технически правильно выполнять двигательные действия, использование их в игровой и соревновательной деятельности.
2. Формирование умений обнаружить ошибки при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.
3. Формирование умений управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Теория	2	2	-	Педагогическое наблюдение, опрос. Анализ работ.
2	Проведение разминки. Общефизическая подготовка.	25	10	15	Педагогическое наблюдение. Анализ работ.
3	Изучение элементов	20	10	10	Педагогическое наблюдение. Анализ работ.
4	Предметная подготовка. Акробатические упражнения.	20	10	10	Педагогическое наблюдение. Анализ работ.
5	Контрольные упражнения. Участие в показательных выступлениях	3	-	3	Педагогическое наблюдение. Анализ работ.
6	Открытые занятия	2	-	2	Педагогическое оценивание работ. Отбор на городские соревнования
	ИТОГО:	72	32	40	

Календарно-тематический план

№	Содержание	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Комплектование группы. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
2.	Проведение разминки: упражнение «складочка»	1	1	-
3.	Проведение разминки: упражнение «бабочка»	1	-	1
4.	Акробатическое упражнение: стойка на лопатках «березка»	1	1	-
5.	Развитие ритмичности: танцевальные шаги	1	-	1
6.	Проведение разминки: упражнение на стопы	1	-	-
7.	ОФП: упражнение «лодочка»	1	1	-
8.	Изучение элементов: равновесие «пассе»	1	-	1
9.	Предметная подготовка: вращение скакалки над головой	1	-	1
10.	Проведение разминки: растяжка коленей	1	-	1
11.	Изучение элементов: равновесие пассе	1	1	-
12.	Акробатическое упражнение: стойка на груди	1	-	1
13.	ОФП: упражнение «уголок»	1	1	-
14.	Изучение элементов: равновесие с ногой вперед	1	-	1
15.	Развитие скоростных способностей: эстафета с обручами	1	-	-
16.	Предметная подготовка: вертушка обруча на полу	1	1	-
17.	Акробатическое упражнение: кувырок вперед	1	-	1
18.	Изучение элементов: поворот пассе	1	1	-
19.	ОФП: подъем спины силой с прямыми руками в парах	1	-	1
20.	Изучение элементов: равновесие «арабеск»	1	-	1
21.	Развитие скоростных способностей: эстафета с мячами	1	-	1
22.	Проведение разминки: поперечный шпагат с наклоном вперед	1	-	1
23.	Проведение разминки: упражнение «рыбка»	1	-	1
24.	ОФП: удержание ног вперед в положении сидя	1	1	-
25.	Развитие силовых способностей: прыжки через скакалку вперед	1	-	1
26.	Предметная подготовка: вращения обруча	1	-	1
27.	Изучение элементов: равновесие с ногой в сторону	1	-	1
28.	Предметная подготовка: вертушка с обручем на руке	1	-	-
29.	Изучение элементов: поворот с ногой вперед	1	1	-
30.	Акробатическое упражнение: мост на коленях	1	-	1
31.	ОФП: ходьба на руках с помощью партнера	1	-	1
32.	ОФП: шпагаты (правый, левый)	1	-	1
33.	Предметная подготовка: переброски мяча	1	-	1
34.	Проведение разминки: полушпагаты с наклоном назад	1	-	1

35.	ОФП: поднимание ног в положении лежа	1	-	1
36.	Развитие координационных способностей: игра кто дольше простоит	1	-	1
37.	ОФП: наклоны в сторону	1	-	1
38.	ОФП: упражнение «корзинка»	1	-	1
39.	Предметная подготовка: перекаты с мячом	1	-	1
40.	Изучение элементов: вращение в шпагате	1	-	1
41.	Развитие силовых способностей: прыжки с согнутыми ногами	1	-	1
42.	Проведение разминки: наклон назад у шведской стенки	1	1	-
43.	ОФП: упражнения на пресс в парах	1	-	1
44.	Изучение элементов: прыжок «ножницы»	1	-	1
45.	Предметная подготовка: вращение обруча на шее	1	1	-
46.	Акробатическое упражнение: колесо	1	-	1
47.	Предметная подготовка: перекаты с обручем	1	-	-
48.	ОФП: сгибание-разгибание рук в упоре лежа	1	-	1
49.	Акробатическое упражнение: перекат на грудь	1	-	1
50.	Изучение элементов: прыжок «наскок касаясь»	1	-	1
51.	Изучение элементов: равновесие задняя затыжка	1	-	1
52.	Акробатическое упражнение: переворот вперед	1	-	1
53.	Предметная подготовка: переброски с обручем	1	-	1
54.	Изучение элементов: прыжок касаясь в кольцо	1	-	1
55.	ОФП: складочки к ногам на животе	1	-	1
56.	Изучение элементов: поворот «арабеск»	1	-	1
57.	Предметная подготовка: бросок со скакалкой	1	-	1
58.	Проведение разминки: лягушка с наклоном назад	1	-	1
59.	Акробатическое упражнение: переворот на колени	1	-	1
60.	Изучение элементов: равновесие атитюд	1	-	1
61.	ОФП: упражнение выпад с наклоном назад	1	-	1
62.	Предметная подготовка: бросок мяча	1	-	1
63.	Акробатическое упражнение: колесо на локтях	1	-	1
64.	Проведение разминки: мост стоя	1	-	1
65.	Изучение элементов: равновесие с ногой назад	1	-	1
66.	ОФП: упражнение стойка на локтях	1	-	1
67.	Предметная подготовка: бросок обруча	1	-	1
68.	Акробатическое упражнение: разгиб на колени	1	-	1
69.	Проведение разминки: шпагаты со скамейки	1	-	1
70.	Открытые занятия	1	-	1
71.	Контроль выполнения упражнений	1	-	1
72.	Показательные выступления для родителей	1	-	1
Всего часов:		72	12	60

Содержание обучения

Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по техники безопасности на занятиях в спортивном зале. Знакомство с мастерами художественной и ритмической гимнастики. Показательные выступления гимнасток.

Теоретическая подготовка.

Теория. Общие сведения художественной гимнастики как виде спорта, основы хореографии, танцевальных движений, обсуждение постановки танцевальных программ. Гигиенические основы занятий: режим дня, режим питания и личная гигиена гимнасток, медицинский контроль. Уход за инвентарем. Требование техники безопасности. Правила дорожного движения.

Общая физическая подготовка. Проведение разминки.

Гимнастические упражнения и комплексы.

Теория. Изучение гимнастических упражнений по видам разминок.

Практика: Общая разминка - бег, сочетаемый с круговыми движением рук, приставные шаги с круговым движением головы, приставные шаги в сторону на полной стопе, упражнение для укрепления голеностопного сустава «Крабик». Партерная разминка - упражнения для стоп лежа на спине, для мышц брюшного пресса, для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп «Крестик», для гибкости позвоночника «Жеребенок». Разминка у опоры - «Тандю», флажок в сторону, «Батман», «Шене», «Разножка». Прыжковая подготовка («наскок открытый», «наскок касаясь», «ножницы», «касаясь»)

Специально физическая подготовка.

Этот раздел включает выполнение гимнастических и акробатических упражнений, прыжков, танцевальных шагов, комплексов гимнастических упражнений с предметами и без предметов.

Теория: включает выполнение гимнастических и акробатических упражнений, прыжков, танцевальных шагов, комплексов гимнастических упражнений с предметами и без предметов. Элементы и комплексы

Практика: Гимнастические упражнения - шаги с продвижением вперед на полупальцах стоя и в полуприседе, приставные шаги вперед (на полной стопе), шаги в полном приседе, бег (разновидности бега, небольшие прыжки, махи, наклоны туловища, упражнения для стоп, упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса, упражнения для развития гибкости позвоночника, упражнения для мышц спины, упражнения к продольным шпагатам и непосредственно шпагаты, боковой шпагат и наклоны в сторону, равновесие «Пассе», равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед (горизонтально).

Акробатические упражнения. Работа с предметами.

Теория. Выполнение акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов.

Практика: Переворот боком «Колесо», «Мост» и выход из «Моста», Переворот «Рыбка».

Работа с упражнением без предмета.

Практика. Составление упражнения без предмета, обучение упражнения по частям (I и II часть), закрепление упражнения, совершенствование.

Теория. Повторение техники передачи и удержания обруча, скакалки.

Практика. Обучение освоения техники передачи, вращения, мелких бросков, манипуляций, прыжков, мелкой работы с обручем и скакалкой.

Контрольные упражнения. Показательные занятия для родителей. Открытое занятие

Практика: Подвижные игры и музыкально – танцевальные игры. Хореографическая подготовка. Повторение танцевальных шагов. Подготовка к показательным итоговым выступлениям.

Показ упражнения без предмета.

Средства контроля
Критерии оценки контрольных нормативов к диагностике

№ п/п	Норматив	Требования к исполнению	Сбавки, баллы
1	Наклон вперед	Грудь плотно касается бедер, ноги и спина прямые	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-»
2	Мост перекат рыбка	Ноги и руки прямые	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-»
3	Шпагат (левая, правая нога, прямой)	Бедра плотно касаются пола, туловище вертикально	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-»
4	Равновесие <Ласточка> (на левой, правой ноге)	Сохранять точную форму равновесия на высоком полупальце	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-»
5	Бег, вращая скакалку вперед за 10 сек.	20 вращений с хорошей осанкой, прямыми ногами, вытянутыми носками, без запутывания	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-»
6	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед за 30 сек.	20 прыжков вытянутыми носками, без запутывания	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-»
7	Бросок скакалки и ловля на элементе средней группы трудности	Бросок скакалки не менее 2 м в высоту,	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-»
8	Бросок развёрнутой скакалки и ловля в отбив	Бросок скакалки не менее 1 м в высоту, ловля за узел	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-»
9	С вращения вперёд бросок обруча и ловля во вращение	При вращении большой палец смотрит вверх, рука прямая	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-»
10	Бросок обруча и ловля на элементе средней группы трудности	Бросок обруча не менее 2 м в высоту, ловля во вращении	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-»

Перспективный план по обучению художественной гимнастике 1 года обучения

Месяц	Цель	Двигательные навыки и упражнения.	Дополнительное оборудование.	Количество часов

Сентябрь	<p>1. Упражняться в растяжке;</p> <p>2. Разучить – комплекс партерной гимнастики</p> <p>3. Обучить работе с предметом (скакалка).</p>	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса</p> <p>Комплекс партерной гимнастики</p> <p>Упражнения на растяжку ног</p> <p>Предметная подготовка со скакалкой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - хваты; - махи и круги; - прыжки через ска-ку; - общеразвивающие упражнения. 	<p>Шведская стенка, гимнастическая скакалка</p>	8
Октябрь	<p>1. Упражняться в растяжке;</p> <p>2. Учить удерживать равновесие;</p> <p>3. Упражнять в заданиях на гибкость;</p> <p>4. Учить начинать и заканчивать движения в полном соответствии с музыкой.</p> <p>8. Обучить работе с предметом (обруч).</p>	<p>Равновесия у опоры;</p> <p>Упражнение «Полушпагат»;</p> <p>Упражнение на гибкость;</p> <p>композиция «Поганка»</p> <p>Предметная подготовка с обручем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - хваты; - повороты обруча; - вращение обруча. 	<p>Шведская стенка, плас. Обруч диаметром 60 см.</p>	8
Ноябрь	<p>1. Упражнять в заданиях на гибкость;</p> <p>2. Упражнять в удерживании равновесия в упражнении без опоры;</p> <p>3. Учить точно и правильно воспроизводить характер музыки посредством движения.</p> <p>4. Способствовать раскрепощению гимнастки</p>	<p>Упражнение на гибкость «Корзинка»;</p> <p>Упражнение «Берёзка»;</p> <p>Упражнение «Лодочка»;</p> <p>Хореографическая композиция «Пластика»;</p>		8
Декабрь	<p>1. Упражнять в</p>	<p>Упражнение на растяжку ног;</p>	.	

	растяжке ног; 2. Продолжать учить точно и правильно воспроизводит ь характер музыки посредством движения; 3. Развивать интерес к спортивным событиям.	Выступление на новогоднем утреннике с хореографической композицией «Гномики»		8
Январь	1. Изучить продольный шпагат на правую и левую ногу; 2. 5. Обучить работе с предметом (мячом);	Продольный шпагат на правую и левую ногу; Предметная подготовка с мячом: - способы удержания мяча -передача -ловля и броски -перекаты и выкруты	Резиновые мячи диаметром 8-12 см по количеству детей;	8
Февраль	1. Продолжать развивать гибкость, используя упражнение «мостик»; 2. Обучать «кувырок боком» на полу (черепашка); 3. Упражнять в растяжке на продольные шпагаты; 5. Обучить работе с предметом (мячом).	Упражнение «Мостик» «кувырок боком» на полу (черепашка); Продольный шпагат на правую и левую ногу; Предметная подготовка с мячом: - способы удержания мяча -передача -ловля и броски -перекаты и выкруты	Резиновые мячи диаметром 8-12 см по количеству детей; гимнастические маты.	8
Март	1.Продолжать обучение «кувырок боком» на полу (черепашка); 2. Продолжать развивать гибкость 3. Учить передавать музыкальное настроение при	«Кувырок боком» на полу (черепашка); Упражнение «мостик Хореографическая композиция «Пластика».	Гимнастические маты;	8

	помощи движений; 5. Выступление с хореографической композицией на весеннем празднике.			
Апрель	1. Продолжать развивать гибкость. 2. Обучать гимнастическим упражнениям с мячом.	«Мостик Предметная подготовка с мячом: - способы удержания мяча -передача -ловля и броски -перекаты и выкруты	мячи по количеству детей.	8
Май	1. Закрепление пройденного материала; 2. Совершенствовать упражнения на гибкость, растяжку и координацию 3.Участвовать в турнире «Мариэль» с показательным номера	«шпагат», «полушпагат», «складка», «рыбка» , «мостик», «берёзка». Сдача контрольных нормативов ОФП.		8
Всего 72 часа				

ДИАГНОСТИКА 1 года обучения

Критерии оценки

№ п/п	Норматив	Требования к исполнению	Сбавки, баллы
1.	Наклон вперед, складка	Грудь плотно касается бедер, ноги и спина прямые	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-»
2.	Рыбка, корзинка, качалка, мост	Ноги и руки прямые	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-»
3.	Шпагат : левая, правая нога, поперечный	Бедра плотно касаются пола, туловище вертикально	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-»
4.	Равновесие «Ласточка», «Пассе», «флажок» (на левой и правой ноге)	Сохранять точную форму равновесия на высоком полупальце, стоять 3 счета	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-»
5.	Бег, вращая скакалку вперед за 10 сек.	20 вращений с хорошей осанкой, прямыми ногами, вытянутыми носками, без	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-»

		запутывания	
6.	Прыжки с вращением скакалки вперед за 30 сек.	20 прыжков вытянутыми носками, без запутывания	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-»
7.	Бросок скакалки и ловля во вращение	Бросок скакалки не менее 2 м в высоту	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-»
8.	Вращение обруча на шее	Вращение 5 оборотов, с хорошей осанкой, прямыми ногами	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-»
9.	С вращения вперед бросок обруча	При вращении большой палец смотрит вверх, рука прямая	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-»
10.	Отбивы мяча 5 раз	Отбивы выполняются прямой рукой, не сходя с места	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-»

**Нормативные требования
для групп по художественной гимнастике общефизической подготовки**

Гибкость:

1. Лежа на животе прогиб назад, ноги согнуть до касания стоп головы («рыбка»).
2. Сидя на полу, ноги вместе, наклон вперед до касания головой ног («складка»).
3. Стойка на лопатках с помощью рук («березка»).

Амплитуда:

1. Полушпагат на полу.
2. Сидя на полу, ноги врозь, наклон вперед, касание руками пола.

Прыжки:

1. У гимнастической стенки, держась руками, прыжки выпрямившись.
2. Прыжки через скакалку за 15 секунд.

Акробатика:

1. «Кувырок боком» на полу (черепашка).

**Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
«Художественная гимнастика»**

Второй год обучения

Цель программы: формирование интереса у детей к занятиям художественной гимнастикой, всестороннее совершенствование двигательных способностей, развитие выносливости, гибкости, укрепление здоровья.

Задачи, решаемые при реализации:

Обучающие:

1. Учить правильно выполнять специфические упражнения художественной гимнастики.
2. Учить детей сопоставлять результаты достижений со вложенными усилиями.
3. Познакомить с техникой безопасности при выполнении упражнений с использованием гимнастического оборудования.

Развивающие:

1. Развить всестороннюю физическую подготовленность: аэробную выносливость, быстроту, гибкость, ловкость, силовые и координационные возможности.
2. Развить внимание, воображение, память и мышление средствами физической культуры.
3. Развить познавательный интерес к творческой и исследовательской деятельности в области художественной гимнастики.
4. Развивать музыкальность, творческую самостоятельность.

Воспитательные:

1. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
2. Приобщать ребенка к здоровому образу жизни.
3. Воспитывать чувство трудолюбия, эстетических качеств.
4. Воспитывать интерес к соревновательной деятельности, как способа проверки себя.

Планируемые результаты обучения:

Предметные:

1. Овладение знаниями правил поведения в спортивном зале.
2. Овладение основами теории выполнения упражнений:
 - на гибкость (мост стоя, шпагат со скамейки);
 - на равновесие («боковое равновесие»);
 - партерная разминка;
 - разминка с эспандером
 - разминка у опоры;
 - комплексы гимнастических и акробатических упражнений(колесо);
 - хореографическая подготовка (танцевальные шаги, позиции рук и ног);
 - правила ТБ при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях.
3. Формирование навыка равновесий, прыжков и вращений.
4. Овладение основными понятиями: гимнастика, подвижные игры, здоровый образ жизни, элементы, музыкальность.

5. Формирование навыков гимнастики: позиции ног и рук, выворотность ног, удержание равновесий, прыжков с продвижением, поворотов, задания на развитие гибкости, партерная разминка, махи, шпагаты с опоры, работа с предметом: двойные прыжки на скакалке, вращение обруча на кисти, перекаты с мячом.
6. Формирование навыка вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и характера сделанных ошибок.
7. Формирование умения анализировать и находить ошибки, исправление их.

Личностные:

1. Формирование навыка общения и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
2. Формирование навыка самоконтроля за состоянием здоровья и необходимых гигиенических навыков.
3. Формирование положительных качеств личности и умения управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
4. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Метапредметные:

1. Овладение навыком технически правильно выполнять двигательные действия, использование их в игровой и соревновательной деятельности.
2. Формирование умений обнаружить ошибки при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.
3. Формирование умений управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сдержанность, рассудительность.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Теория	2	2	-	Педагогическое наблюдение, опрос. Анализ работ.
2.	Проведение разминки. Партерная подготовка Общефизическая подготовка.	25	10	15	Педагогическое наблюдение. Анализ работ.
3.	Изучение элементов Прыжковая, равновесная ,поворотная подготовка	20	10	10	Педагогическое наблюдение. Анализ работ.
4.	Предметная подготовка. Акробатические упражнения.	20	10	10	Педагогическое наблюдение. Анализ работ.
5.	Контрольные упражнения. Участие в соревнованиях с офп и личной программой	3	-	3	Педагогическое наблюдение. Анализ работ.
6.	Открытые занятия	2	-	2	Педагогическое оценивание работ. Отбор на городские соревнования
ИТОГО:		72	32	40	

Календарно-тематический план

№	Содержание	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Комплектование группы. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
2.	Проведение разминки: упражнение «складочка стопы на себя»	1	1	-
3.	Проведение разминки: упражнение «бабочка с наклоном вперед»	1	-	1
4.	Акробатическое упражнение: стойка на лопатках «березка» без опоры	1	1	-
5.	Развитие ритмичности: танцевальные шаги	1	-	1
6.	Проведение разминки: упражнение на стопы и выворотность	1	-	-
7.	ОФП: упражнение «книжечка»	1	1	-
8.	Изучение элементов: равновесие «боковое равновесие»	1	-	1
9.	Предметная подготовка: двойные прыжки через скакалку	1	-	1
10.	Проведение разминки: растяжка коленей	1	-	1
11.	Изучение элементов: боковое равновесие	1	1	-
12.	Акробатическое упражнение: стойка на груди	1	-	1
13.	ОФП: упражнение «планка»	1	1	-
14.	Изучение элементов: равновесие с ногой вперед с левой ноги	1	-	1
15.	Развитие скоростных способностей: эстафета с обручами	1	-	-
16.	Предметная подготовка: вертушка обруча на руке	1	1	-
17.	Акробатическое упражнение: кувырок вперед , кувырок назад	1	-	1
18.	Изучение элементов: поворот в ласточке	1	1	-
19.	ОФП: подъем спины силой с прямыми руками в парах	1	-	1
20.	Изучение элементов: равновесие «парус»	1	-	1
21.	Развитие скоростных способностей: эстафета с мячами	1	-	1
22.	Проведение разминки: поперечный шпагат с опоры	1	-	1
23.	Проведение разминки: упражнение «наклоны с эспандером»	1	-	1
24.	ОФП: удержание ног вперед в положении сидя без помощи рук	1	1	-
25.	Развитие силовых способностей: двойные прыжки через скакалку вперед	1	-	1
26.	Предметная подготовка: вращения обруча на локте	1	-	1
27.	Изучение элементов: равновесие с ногой в сторону	1	-	1
28.	Предметная подготовка: вертушка с обручем на руке	1	-	-

29.	Изучение элементов: поворот с ногой вперед	1	1	-
30.	Акробатическое упражнение: мост стоя	1	-	1
31.	ОФП: ходьба на руках с помощью партнера	1	-	1
32.	ОФП: шпагаты (правый, левый, поперечный)	1	-	1
33.	Предметная подготовка: переброски мяча в парах	1	-	1
34.	Проведение разминки: шпагаты с наклоном назад	1	-	1
35.	ОФП: поднимание ног в положении лежа	1	-	1
36.	Развитие координационных способностей: игра кто дольше простоит	1	-	1
37.	ОФП: наклоны в сторону	1	-	1
38.	ОФП: упражнение «корзинка»	1	-	1
39.	Предметная подготовка: перекаты с мячом	1	-	1
40.	Изучение элементов: вращение в шпагате	1	-	1
41.	Развитие силовых способностей: прыжки с согнутыми ногами	1	-	1
42.	Проведение разминки: наклон назад у шведской стенки	1	1	-
43.	ОФП: упражнения на пресс в парах	1	-	1
44.	Изучение элементов: прыжок «касаясь»	1	-	1
45.	Предметная подготовка: вращение обруча на кисти	1	1	-
46.	Акробатическое упражнение: колесо	1	-	1
47.	Предметная подготовка: перекаты с обручем	1	-	-
48.	ОФП: сгибание-разгибание рук в упоре лежа	1	-	1
49.	Акробатическое упражнение: перекат на грудь с моста	1	-	1
50.	Изучение элементов: прыжок «наскок касаясь с места»	1	-	1
51.	Изучение элементов: равновесие задняя затяжка «захват»	1	-	1
52.	Акробатическое упражнение: переворот вперед	1	-	1
53.	Предметная подготовка: переброски с обручем в парах	1	-	1
54.	Изучение элементов: прыжок касаясь в кольцо	1	-	1
55.	ОФП: складочки к ногам на животе	1	-	1
56.	Изучение элементов: поворот «аттитюд»	1	-	1
57.	Предметная подготовка: бросок со скакалкой	1	-	1
58.	Проведение разминки: лягушка с наклоном назад без помощи рук	1	-	1
59.	Акробатическое упражнение: переворот на колени	1	-	1
60.	Изучение элементов: равновесие аттитюд	1	-	1
61.	ОФП: упражнение выпад с наклоном назад	1	-	1
62.	Предметная подготовка: бросок мяча ловля в одну руку	1	-	1
63.	Акробатическое упражнение: колесо на локтях	1	-	1

64.	Проведение разминки: мост стоя	1	-	1
65.	Изучение элементов: равновесие «панше»	1	-	1
66.	ОФП: упражнение стойка на локтях без помощи рук	1	-	1
67.	Предметная подготовка: бросок обруча ловля ногой без помощи рук	1	-	1
68.	Акробатическое упражнение: разгиб на колени	1	-	1
69.	Проведение разминки: шпагаты со скамейки(правая , левая, поперечный)	1	-	1
70.	Открытые занятия	1	-	1
71.	Контроль выполнения упражнений	1	-	1
72.	Показательные выступления для родителей	1	-	1
Всего часов:		72	12	60

Содержание обучения

Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по техники безопасности на занятиях в спортивном зале. Знакомство с мастерами художественной и ритмической гимнастики. Показательные выступления гимнасток.

Теоретическая подготовка.

Теория. Общие сведения художественной гимнастики как виде спорта, основы хореографии, танцевальных движений, обсуждение постановки танцевальных программ, выбор музыкального сопровождения. Гигиенические основы занятий: режим дня, режим питания и личная гигиена гимнасток, медицинский контроль. Уход за инвентарем. Требование техники безопасности.

Общая физическая подготовка. Проведение разминки.

Гимнастические упражнения и комплексы.

Теория. Изучение гимнастических упражнений по видам разминок.

Практика: Общая разминка – бег захлестом, галопы боком, прыжки с утяжелителями , приставные шаги в сторону на полупальцах, упражнение для укрепления голеностопного сустава «Крабик». Партерная разминка - упражнения для стоп «стрелочка», «пружинки» , для мышц брюшного пресса «книжечка», закачка спины « лодочка» , для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп «Крестик», для гибкости : волны стоя , наклоны с помощью эпандера. Разминка у опоры - «глубокие волны по кругу», махи вперед, назад, в сторону, Прыжковая подготовка : «наскок открытый», «наскок касаясь», «ножницы», «касясь кольцо » , равновесная подготовка : «панше» , « боковое», «захват». Поворотная подготовка : «в ласточке» , « в аттитюд» , «во флажке»

Специально физическая подготовка.

Этот раздел включает выполнение гимнастических и акробатических упражнений, прыжков, танцевальных шагов, комплексов гимнастических упражнений с предметами и без предметов.

Теория: включает выполнение гимнастических и акробатических упражнений, прыжков, танцевальных шагов, комплексов гимнастических упражнений с предметами и без предметов. Элементы и комплексы

Практика: Гимнастические упражнения - шаги с продвижением вперед на полупальцах стоя и в полуприседе, приставные шаги вперед (на полупальцах), шаги в полном приседе, бег (разновидности бега, небольшие прыжки, махи, наклоны туловища, упражнения для стоп, упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса, упражнения для развития гибкости позвоночника, упражнения для мышц спины, упражнения к

продольным шпагатам и непосредственно шпагаты, боковой шпагат и наклоны в сторону, равновесие «Пассе», равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед (горизонтально).

Акробатические упражнения. Работа с предметами.

Теория. Выполнение акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов.

Практика: Переворот боком «колесо», кувырок вперед, назад, переворот вперед и назад.

Работа с упражнением без предмета.

Практика. Составление упражнения без предмета, обучение упражнения по частям (I и II часть), закрепление упражнения, совершенствование.

Теория. Повторение техники передачи и удержания обруча, скакалки.

Практика. Обучение освоения техники вертушки, вращения, высоких бросков, манипуляций, прыжков, перекатов, мелкой работы с обручем и скакалкой.

Контрольные упражнения. Показательные занятия для родителей. Открытое занятие

Практика: Подвижные игры и музыкально – танцевальные игры. Хореографическая подготовка. Повторение танцевальных шагов. Подготовка к показательным итоговым выступлениям.

Показ упражнения без предмета.

Средства контроля Критерии оценки контрольных нормативов к диагностике

№ п/п	Норматив	Требования к исполнению	Сбавки, баллы
1.	Наклон вперед по первой позиции	Грудь плотно касается бедер, ноги и спина прямые	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-»
2.	Мост перекаат рыбка с наклоном	Ноги и руки прямые	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-»
3.	Шпагат с опоры (левая, правая нога, прямой)	Бедра плотно касаются пола, туловище вертикально	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-»
4.	Равновесие <боковое> (на левой, правой ноге)	Сохранять точную форму равновесия на высоком полупальце	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-»
5.	Бег, вращая скакалку вперед за 7 сек.	20 вращений с хорошей осанкой, прямыми ногами, вытянутыми носками, без запутывания	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-»
6.	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед за 20 сек.	20 прыжков вытянутыми носками, без запутывания	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-»
7.	Бросок скакалки и ловля на элементе средней группы трудности	Бросок скакалки не менее 2 м в высоту,	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-»
8.	Бросок развёрнутой скакалки и ловля в отбив с прыжком назад	Бросок скакалки не менее 1 м в высоту, ловля за узел	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-»

9.	С вращения вперёд бросок обруча и ловля на полу в ноги	При вращении большой палец смотрит вверх, рука прямая	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-«
10.	Бросок обруча и ловля на элементе средней группы трудности	Бросок обруча не менее 2 м в высоту, ловля во вращении	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-«

Перспективный план по обучению художественной гимнастике

Месяц	Цель	Двигательные навыки и упражнения.	Дополнительное оборудование.	Количество часов
Сентябрь	1. Упражняться в растяжке; 2. Разучить – комплекс партерной гимнастики с добавлением эспандера 3. Обучить работе с предметом (скакалка).	Упражнения для рук и плечевого пояса Комплекс партерной гимнастики с эспандером Упражнения на растяжку ног и рук Предметная подготовка со скакалкой: - вращения; - махи и круги; - двойные прыжки через скакалку; - общеразвивающие упражнения.	Шведская стенка, гимнастическая скакалка	8
Октябрь	1. Упражняться в растяжке; 2. Учить удерживать равновесие; 3. Упражнять в заданиях на гибкость; 4. Учить начинать и заканчивать движения в полном соответствии с музыкой. 8. Обучить работе с предметом (обруч).	Равновесия у опоры; Упражнение «шпагат»; Упражнение на гибкость; композиция «Колобок» Предметная подготовка с обручем: - перекаты; - вертушка обруча; - вращение обруча.	Шведская стенка, плас. Обруч диаметром 60 см.	8
Ноябрь	1. Упражнять в заданиях на гибкость; 2. Упражнять в удерживании равновесия в	Упражнение на гибкость «качалка»; Упражнение «наклоны с захватом ног поочередно »; Упражнение «уголок»; Хореографическая		

	упражнении без опоры; 3. Учить точно и правильно воспроизводить характер музыки посредством движения. 4. Способствовать раскрепощению гимнастки	композиция «Пластика»;		8
Декабрь	1. Упражнять в растяжке ног; 2. Продолжать учить точно и правильно воспроизводить характер музыки посредством движения; 3. Развивать интерес к спортивным событиям.	Упражнение на растяжку ног, рук, спины ; Выступление на новогоднем утреннике с упражнением «без предмета»	.	8
Январь	1. Изучить продольный шпагат на правую и левую ногу; 2. 5. Обучить работе с предметом (мячом);	Продольный шпагат на правую и левую ногу с опоры ; Предметная подготовка с мячом: - способы удержания мяча в одной руке -перекаты -восьмерки -ловля и броски	Резиновые мячи диаметром 8-12 см по количеству детей;	8
Февраль	1. Продолжать развивать гибкость; 2. Обучать «кувырок назад» 3. Упражнять в растяжке на продольные шпагаты; 5. Обучить работе с предметом (мячом).	Упражнение «паучок» «кувырок назад» на полу; Продольный шпагат на правую и левую ногу с опоры; Предметная подготовка с мячом: - способы удержания мяча -передача -ловля и броски -восьмерки -перекаты и выкруты	Резиновые мячи диаметром 8-12 см по количеству детей; гимнастические маты	8
Март	1.Продолжать обучение «кувырок вперед» 2. Продолжать развивать	Кувырок вперед; Упражнение «мостик стоя» Упражнение без предмета.	Гимнастические маты	

	гибкость 3. Учить передавать музыкальное настроение при помощи движений; 5. Выступление с хореографической композицией на весеннем празднике.			8
Апрель	1. Продолжать развивать гибкость. 2. Обучать гимнастическим упражнениям с мячом.	«наклоны с захватом ног» Предметная подготовка с мячом: - способы удержания мяча -передача -ловля и броски -восьмерки -перекаты и выкруты	мячи по количеству детей	8
Май	1. Закрепление пройденного материала; 2. Совершенствовать упражнения на гибкость, растяжку и координацию 3.Участвовать в турнире «Мариэль» с личной программой «без предмета»	«шпагат», «мостик», «складка», «паучок» , «наклоны с захватом рук», «берёзка без помощи рук». Участие в соревнованиях с личной программой «без предмета» .		8
Всего 72 часа				

ДИАГНОСТИКА Критерии оценки

№ п/п	Норматив	Требования к исполнению	Сбавки, баллы
1.	Складка стопы на себя, руки в замке	Грудь плотно касается бедер, ноги и спина прямые	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-»
2.	Рыбка, наклоны назад с захватом ног, качалка, мост стоя	Ноги и руки прямые	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-»
3.	Шпагат : левая, правая нога, поперечный с опоры	Бедра плотно касаются пола, туловище вертикально	Незначительное нарушение каждого из требований «+»

			значительное «-»
4.	Равновесие «Боковое», «Панше», «захват» (на левой и правой ноге)	Сохранять точную форму равновесия на высоком полупальце, стоять 3 счета	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-»
5.	Бег, вращая скакалку вперед за 7 сек.	20 вращений с хорошей осанкой, прямыми ногами, вытянутыми носками, без запутывания	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-»
6.	Прыжки с вращением скакалки вперед за 20 сек.	20 прыжков вытянутыми носками, без запутывания	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-»
7.	Бросок скакалки и ловля в прыжок	Бросок скакалки не менее 2 м в высоту	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-»
8.	Вращение обруча на кисти	Вращение 5 оборотов , с хорошей осанкой , прямыми ногами	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-»
9.	С вращения вперед бросок обруча и ловля на полу ногам без помощи рук	При вращении большой палец смотрит вверх, рука прямая	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-»
10.	Отбивы мяча 15 ра	Отбивы выполняются прямой рукой , не сходя с места	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-»

Нормативные требования для групп отделения художественной гимнастики общефизической подготовки

Гибкость:

1. Лежа на животе прогиб назад, ноги прямые до касания стоп пола («наклон назад с захватом ног»).
2. Сидя на полу, ноги вместе, наклон вперед до касания головой ног , стопы на себя («складка»).
3. Стойка на лопатках без помощи рук («березка»).

Амплитуда:

1. Шпагат со скамейки : правая, левая, поперечный.
2. Сидя на полу, ноги врозь, наклон вперед, касание руками пола.

Прыжки:

1. «Наскок касаясь с места»
2. Двойные прыжки через скакалку за 15 секунд.

Акробатика:

1. «Кувырок назад» на полу

Материально-техническое обеспечение

Занятия проходят в спортивном зале, который вмещает в себя не менее 20 человек. В распоряжении педагога есть:

- Музыкальный центр;
- Гимнастические коврики - 20 шт.
- Стенка гимнастическая - 8 шт.
- Мяч гимнастический - 20 шт.
- Скакалка гимнастическая - 20 шт.
- Мат гимнастический – 10 шт.
- Обруч гимнастический - 20 шт.
- Лента гимнастическая - 20 шт.
- Аптечка

Дидактический материал:

- DVD диски с комплексами упражнений и выступлениями спортсменов;
- CD диски со специальной -музыкой подобранной для каждой части занятия и для выступлений;
- методическая литература;
- конспекты курсов повышения квалификации;
- другие методические материалы (например, конспекты занятий и семинаров).

Перечень музыкальных произведений

Музыкальные произведения, используемые на занятии с детьми 3-4 лет

1. Савельев Б. Песни из мультфильма «О приключениях кота Леопольда и двух мышей».
2. Шаинский В. «Голубой вагон», «Вместе весело шагать», «Песня про моржей», «Чему учат в школе», «Улыбка», «Дважды два четыре» и др.
3. Гладков Г. Песни из мультфильма «Бременские музыканты».
4. Рыбников А. Песни из кинофильма «Про красную шапочку», «Буратино».
5. Крылатов Е. Песни из кинофильма «Приключения Электроника».

Музыкальные произведения, используемые на занятии с детьми 5-7 лет

1. Василий Богатырев. Песня из мультфильма «Маша и медведь».
2. Любаша. Песня «Бабрарики».
3. Нина Бродская. Песня из мультфильма «Буратино».
4. Рыбников А. «Песня кота Базилио и лисы Алисы».
5. Иван Орехов. Песня «Мыши».

Информационные источники

Литература:

1. Винер И. А., Горбулина Н. М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. - М.: «Просвещение», 2011.
2. Громова О.Е. «Спортивные игры для детей. - М.: ТЦ Сфера, 2002.
3. Казакевич Н.В., Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Ритмическая гимнастика» Методическое пособие». - СПб.: «Познание» 2001.
4. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие/ ВФГС, СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта. - М., 2007.
5. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика. Учебник. Санкт-Петербургская Государственная академия физической культуры имени П.Ф. Лесгафта, Москва, 2003.
6. Попова Е.Г. «Общеразвивающие упражнения в гимнастике» - М.: «Тера-спорт», 2000.
7. Ротерс. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. Пособие для учащихся пед. уч-щ по спец. «Физ. культура». - М.: Просвещение, 1989.
8. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г.«СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей».- СПб.: «Детство-пресс» 2007.
9. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс». Учебное пособие - СПб.: «Детство-пресс» 2007.

Литература для обучающихся:

1. Винер И.А. Я люблю рисковать / Мир художественной гимнастики. 2002. - №2.
2. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: учебное пособие / под. ред. М.А. Говорова. - М.: 2001.
3. Соловейчик С.Л. Педагогика для всех: Книга для будущих родителей/. С.Л. Соловейчик.- М.: Дет. лит., 1987.